

TIMEPLAN YOGA OG PILATES

ÅPEN HELG PÅ ATTIC – gratis klasser!

Torsdag - lørdag 16. – 18. august.

OBS! Reformers har påmelding via mail: attic@attic.no pga. maks antall.

Alle matteklasser er åpent nivå!

TORSDAG – LOTUSSALEN

Kl. 1000 - 1100	YOGA FOR GODT VOKSNE - Kathrine Chi
Kl. 1700 - 1800	YOGA FOR BARN 9-12 år - Kathrine Chi
Kl. 1810 - 1920	TANTRA YOGA FLOW åpent nivå - Kathrine Chi
Kl. 1930 - 2040	YOGA BLISS åpent nivå - Silje Brun

TORSDAG – HIMMELSALEN

Kl. 1800 - 1900	PILATES MED STRIKK OG BALL åpent nivå - Ingvild Søreide
-----------------	---

TORSDAG - REFORMERSALEN

Kl. 1930 - 2030	REFORMER INTRO - Ingvild Søreide - <i>Påmelding: attic@attic.no</i>
-----------------	---

FREDAG – LOTUSSALEN

Kl. 1100 - 1200	SKÅNSOM YOGA åpent nivå - Ingvild Søreide
Kl. 1700 - 1800	YOGA FOR UNGDOM - Kathrine Chi
Kl. 1800 - 1915	ASHTANGA YOGA åpent nivå - Lotte Myhre
Kl. 1930 - 2130	YOGA CHAKRA WORKSHOP MED ETERISKE OLJER Silje/Ingvild <i>Påmelding workshop: www.attic.no Pris kr. 250,-.</i>

FREDAG – HIMMELSALEN

Kl. 1930 - 2045	YOGA MENN åpent nivå - Lotte Myhre
-----------------	------------------------------------

FREDAG - REFORMERSALEN

Kl. 1100 - 1200	REFORMER INTRO - Silje Brun - <i>Påmelding: attic@attic.no</i>
Kl. 1800 - 1900	REFORMER INTRO - Nina Olsen - <i>Påmelding: attic@attic.no</i>

LØRDAG – LOTUS SALEN

Kl. 1000 - 1115	VINYASA YOGA - Silje Brun
Kl. 1130 - 1230	YOGALATES Ingvild Søreide
Kl. 1300 - 1400	PILATES - Ingvild Søreide
Kl. 1415 - 1530	YANG/YIN YOGA - Silje Brun

LØRDAG - REFORMERSALEN

Kl. 1300 - 1400	REFORMER INTRO - Silje Brun - <i>Påmelding: attic@attic.no</i>
-----------------	--

